EDUKASI MANAJEMEN FATIGUE MENGGUNAKAN BOOKLET PADA PEKERJA CIVIL DI PROJECT X DAERAH CILEGON

Wirawan Imam Prasojo
wirawanimamp@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Laporan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) ini **dilatarbelakangi** oleh tingginya risiko *fatigue* pada pekerja konstruksi akibat beban kerja dan jam kerja yang melebihi batas normal. Proyek ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pekerja dalam mengelola risiko *fatigue* di tempat kerja. **Metode** intervensi yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui media cetak berupa *booklet* berjudul "Kendalikan *Fatigue* Sebelum Dia Mengendalikanmu" dirancang menggunakan bahasa formal sederhana demi mengoptimalkan keterbacaan pekerja. Materi pada *booklet* mencakup konsep dasar *fatigue*, faktor internal eksternal penyebab *fatigue*, gejala klinis, jenis *fatigue*, dampak buruk bagi kesehatan jangka panjang, hingga cara mengatasi *fatigue*. Salah satu langkah dalam mencegah terjadinya *fatigue* yaitu penerapan ergonomi kerja, cara penerapan ergonomi dibedakan berdasarkan jenis aktivitasnya yaitu, bagi pekerja lapangan dapat melakukan teknik mengangkat beban yang baik, hindari melakukan gerakan berulang, gunakan alat bantu untuk memindahkan barang. Bagi pekerja kantoran dapat diperhatikan posisi monitor, posisi duduk yang baik. Hasil uji coba menunjukkan bahwa edukasi menggunakan *booklet* ini cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman pekerja, yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku nyata seperti memindahkan beban yang berat dengan alat bantu, mengatur posisi duduk, pemanasan otot sebelum bekerja. **Kesimpulan,** intervensi KIE melalui *booklet* berhasil menjadi instrumen dalam meningkatkan kesehatan preventif guna menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat.

Kata kunci : *Manajemen Fatigue, Ergonomi, Media Booklet, Promosi Kesehatan*